



Foto: J. Cohnen

## Hüpfen wie ein Gummiball

Trampolinspringen ist super! Es macht Spaß, stärkt die Muskeln und verbessert deinen Gleichgewichtssinn. Aufpassen musst du trotzdem, damit du dich nicht verletzt.

Mache zusammen mit einem Erwachsenen einen Sicherheits-Check am Trampolin, bevor du es benutzt.



### Sicherheits-Check fürs Trampolin

Steht dein Trampolin fest und sicher? ✓

Ist genug Platz unter dem Sprungtuch? ✓

Ist das Netz richtig befestigt und unbeschädigt? ✓

Sind Sprungfedern und Sprungtuch intakt? ✓

